

8 TAGE LOW CARB HIGH FAT



Maiko Kerner, Prof. Dr. Jürgen Vormann

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Inhalt

Hinweis zur Optimierung

Über die Autorin

Vorwort

Abnehmen mit LCHF

Übergewicht - was nun?

Zeit zu handeln

Diäten und ihre Erfolgsaussichten

Der menschliche Stoffwechsel

Insulin - Das Fettspeicherhormon

Was uns dick macht

Ketone und Ketose

Die Wirkung der Ketone

Ketose

Messung der Ketose

Ketone in der Evolution

Gesund leben mit LCHF

Abnehmen in Ketose

Worauf muss ich achten?

LCHF und Sport

Der Acht-Tage-Plan

Das LCHF-Frühstück

Die richtige Auswahl

Ideal als schnelles Frühstück: weiße Smoothies

Die ersten 8 Tage

Einkaufsliste - Tag 1 bis 4

Einkaufsliste - Tag 5 bis 8

Buchhinweis

Impressum

Garantie

Anzeige

DIE AUTOREN



Maiko Kerner, Jahrgang 1987, arbeitet als Autorin und Grafikerin. Sie hat durch die Umstellung ihrer Ernährung auf LCHF eine Hormonstörung und das damit verbundene Übergewicht erfolgreich bekämpft. Die Ergebnisse ihrer Recherchen zum Thema LCHF, ihre Erfahrungen und Rezeptideen möchte sie gerne weitergeben, um mit dem Ernährungsmythos »Fett macht fett« aufzuräumen.



Prof. Dr. Jürgen Vormann, Jahrgang 1953, betrieb nach dem Studium der Ernährungswissenschaft mehrere Jahre lang medizinische Grundlagenforschung am Institut für Molekularbiologie und Biochemie der Freien Universität Berlin. Er ist Gründer des Instituts für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München, das er bis heute leitet. Seine Forschungsschwerpunkte sind Biochemie und Pathophysiologie von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sowie der Säure-Basen-Haushalt. Für den GRÄFE UND UNZER VERLAG hat der durch Vorträge und TV-Auftritte bekannte Wissenschaftler unter anderem den Kleinen Kompass »Säure-Basen-Balance«

und den Ratgeber »Die Anti-Alzheimer-Formel«
geschrieben.



EIN WORT ZUVOR ...

Übergewicht ist ein Problem unserer Zeit. Es ist aber keine Folge davon, dass wir zu viel essen oder uns zu wenig bewegen! Was wir essen, entscheidet vielmehr darüber, wie sich Nahrung auf unseren Körper auswirkt. Ursache für Übergewicht ist also vor allem eine falsche Nahrungsauswahl, mit der wir über Jahre die Fettspeicherung fördern und gleichzeitig den Fettabbau hemmen.

Wie können wir diesem Teufelskreis entkommen und unser normales Körpergewicht zurückgewinnen? Die einfache Antwort »Verzicht auf Fett« ist falsch. Das Problem sind vielmehr zu viele Kohlenhydrate in unserer Nahrung. Zucker, Pasta, Brot und Kartoffeln sorgen dafür, dass Fett

gespeichert und nicht mehr ausreichend abgebaut wird. Das Resultat: Wir werden zu dick.

Durchbrechen wir diesen Kreislauf! Fettreiche und zugleich kohlenhydratarme Ernährung stellt den Stoffwechsel um, ist gesund und lässt die Pfunde nur so purzeln. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse der vergangenen Jahre sind überzeugend: Wir haben die Möglichkeit, durch Änderung unserer Ernährungsgewohnheiten auch ohne zu hungern unser Gewicht zu reduzieren. Werfen wir den alten Diätballast ab, stellen wir unseren Stoffwechsel um und erlangen wir so neben unserem Wunschgewicht auch eine bessere Gesundheit!

Marko Helm J. Kraus



ABNEHMEN MIT LCHF

LOW CARB HIGH FAT – EINE KOHLENHYDRATARME
UND FETTREICHE ERNÄHRUNG IST GUT FÜR
UNSEREN STOFFWECHSEL UND FÜR DIE
SCHLANKE LINIE. STELLEN SIE IHRE
ESSGEWOHNHEITEN AUF DEN PRÜFSTAND UND

BEFREIEN SIE SICH AUS DER
ÜBERGEWICHTSFALLE.



ÜBERGEWICHT – WAS NUN?

Wir leben in üppigen Zeiten. Nach der Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation wird der Anteil der Übergewichtigen in unserer Gesellschaft in den nächsten Jahren kontinuierlich steigen. Die Forscher rechnen für das Jahr 2030 damit, dass fast jeder vierte Mann und etwas mehr als jede fünfte Frau unter extremem Übergewicht leiden werden. 2010 waren es bei den Männern noch 17 Prozent und bei den Frauen 15 Prozent.

Übergewicht ist geradezu eine Epidemie geworden. Abnehmen wird deshalb für immer mehr Menschen zu einer zentralen Aufgabe. Die übliche Empfehlung, weniger zu essen oder sich mehr zu bewegen, führt jedoch nur selten zu einem dauerhaften Abnehmerfolg. Es kommt darauf an, was wir essen. Eine Ernährung mit wenig Kohlenhydraten (Low Carb) und viel Fett (High Fat) kann der Schlüssel zum Erfolg sein.

Zeit zu handeln

Es ist unbestritten, dass starkes Übergewicht (ab Adipositas Grad II) ein erheblicher Risikofaktor für die Entwicklung von Krankheiten ist. Dazu zählen Diabetes Typ 2, Herz- Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und auch einige Krebsarten. Auch mit Atemwegserkrankungen sowie Knochen- und Gelenkproblemen haben übergewichtige Menschen häufig zu kämpfen. All das kann mit der Zeit zu psychologischen Problemen und zu einem deutlichen Verlust an Lebensqualität führen.

Der Body-Mass-Index

Am häufigsten wird das Körpergewicht heute mit dem Body-Mass-Index (BMI) bewertet. Er wird bestimmt, indem das Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Körpergröße in Meter geteilt wird. So ergibt sich beispielsweise bei einem Körpergewicht von 75 Kilogramm und einer Größe von 1,75 Meter ein Wert von 24,5, der gerade noch im Bereich des Normalgewichts liegt.

WICHTIG

GRENZWERTE

Wenn Ihr Bauchumfang mehr als 90 Zentimeter (Frauen) oder 100 Zentimeter (Männer) beträgt oder Ihr Gewicht jenseits eines BMI von 30 liegt, sollten Sie aktiv werden.